para padres



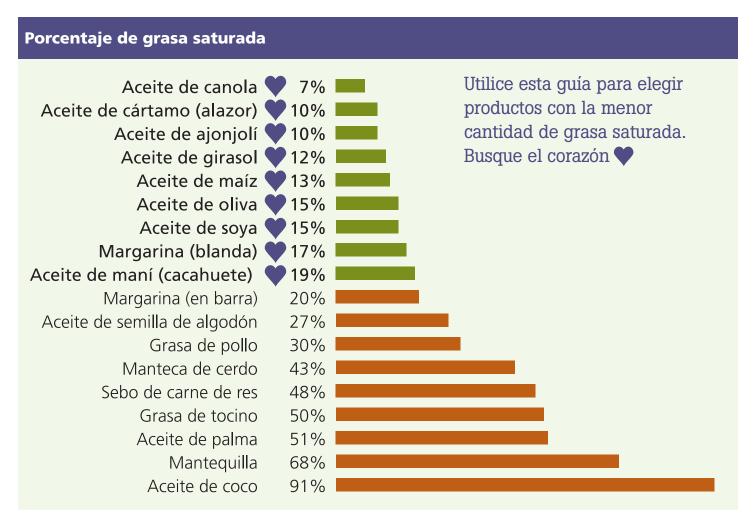
Cómo elegir grasas y aceites

Cuando utilice grasas y aceites, elija los que son más bajos en grasa saturada.

| Bajo en grasa saturada- Elija con más frecuencia | Alto en grasa saturada- Elija con menos frecuencia |
|---|--|
| Aceites de canola, maíz, oliva, cártamo, de soya y de girasol Margarina blanda en embase plástico (especialmente margarina de bajo contenido calórico) | Mantequilla Manteca vegetal sólida Manteca de cerdo Tocino salado Margarina en barra |
| | |

bajos

¡Lea la etiqueta de los alimentos para elegir los alimentos más bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol!



Adaptado de la publicación "With Every Heartbeat Is Life: A Community Health Worker's Manual for African Americans," (Con cada latido del corazón hay vida: Un manual para trabajadores de la salud comunitarios para los Afroamericanos) producido por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute) y el Consejo de Canola del Canadá (Canola Council of Canada), "Canola Oil Dietary Fat" (Grasa dietética de Aceite de Canola), (www.canola-council.org/PDF/dietarychart.pdf#zoom=100). 19 de julio de 2007.

